

資料提供單位	屏東縣萬丹鄉衛生所	
聯絡人	姓名	李明遠先生
	電話	08-7772049 轉 206
	E-mail	17771582@yahoo.com.tw
主題	紅豆產業再造—健康紅豆杏福粽	
內容	<p>萬丹有名的農產品『紅豆』，結合社區產業營造健康的產業，創造健康的支持性環境。新鐘社區保健志工林麗華女士，參加萬丹鄉社區健康營造志工培訓，培訓課程中，討論到健康產業，帶給她健康飲食觀念，適逢萬丹鄉公所辦理『萬丹紅豆產業創意藝術季比賽』，保健志工林麗華女士突發奇想，一般紅豆常為甜點，少做成鹹食，花生是油脂類，如果將花生肉粽之花生取代紅豆，並將杏苞菇、香菇、紅蘿蔔等高纖食材作成餡，取代肉類與鹹蛋，應該可以降低熱量飲食，成為健康產業，連忙打電話到萬丹鄉衛生所社區健康營造承辦人醫檢師李明遠告知此構想，經過討論後，可行性高，將紅豆做成鹹的，粒粒可見，增加口感，成為健康美味有特色的粽子取名紅豆杏福粽。希望大家吃了會健康幸福。經過衛生局營養師指導，熱量分析，熱量為 278.8 卡，比一般花生肉粽熱量高約 500 卡少了許多熱量，參加萬丹紅豆藝術季比賽第一名。</p> <p>紅豆熱量低，且富含維生素 E 及鉀、鎂、磷、鋅、硒等活性成分，是典型的高鉀食物。杏鮑菇、香菇主要成份為多醣體，並富含蛋白質、纖維質、胺基酸，更蘊含維生素 B 群，包括：B1、B2、B6、B12，及胡蘿蔔素、鉀、鐵等。為了整體社區的改造努力，提昇社區產業，增進農民收入，社區民眾的參與學習，在日常生活中就可以吃到熱量較少的粽子，進而提昇居民健康。激發社區民眾之社區意識及行動力，社區整體發展與提昇有所助益。創造健康的支持性環境。堆午節前夕，社區志工們學習紅豆杏福粽製作，邀請屏東縣曹縣長參與活動，並請曹縣長一同關心社區老人，分送紅豆杏福粽給獨居老人品嚐。透過各項活動行銷，成為屏東縣有名的社區健康營造產業，98 年端午節共賣了 5000 粒紅豆杏福粽，獲利所得 10% 捐給社區作為回饋。</p> <p>為了整體社區的改造努力。讓社區民眾在日常生活中，達到潛移默化的最大力量，社區產業的提昇，得由社區推動，社區民眾的參與學習，將紅豆成為社區健康產業，進而提昇居民健康。社區志工能學習紅豆杏福粽製作，在日常生活中就可以吃到熱量少的粽子。18 位志工參加，並將紅豆杏福粽分送社區志工，共 110 人分享。激發社區民眾之社區意識及行動力，社區整體發展與提昇有所助益。</p> <p>自編紅豆杏福粽歌曲行銷：將耳熟能詳大家都會唱的老歌燒肉粽改編歌詞。天天 5 蔬果」及「要活就要動」知識融入歌詞，利用歌唱的方式，認識「天天 5 蔬果」及「要活就要動」知識，行銷紅豆杏福粽。社區居民很喜歡，唱歌詞內容如下：(台語)</p> <p style="text-align: center;">1. 萬丹出名是紅豆 健康產業來創造</p>	

	<p>絞盡腦汁想幾天 紅豆香菇做食材</p> <p>發明紅豆杏福粽 杏福粽 杏福粽 賣杏福粽</p> <p>2.認真勤儉新鐘人 創造健康的環境</p> <p>為了社區來打拼 志工做伙來包粽</p> <p>推銷紅豆杏福粽 杏福粽 杏福粽 賣杏福粽</p> <p>3.健康產業是紅豆 大家做伙來推銷</p> <p>每日蔬果最營養 時常運動保健康</p> <p>來吃紅豆杏福粽 杏福粽 杏福粽 賣杏福粽</p> <p>4.社區經營須久長 健康營造靠大家</p> <p>身體健康人人要 每日萬步保健康</p> <p>大家來吃杏福粽 杏福粽 杏福粽 賣杏福粽</p>	
照片	 <p>講師講解杏福粽製作過程</p>	
	 <p>志工利用紅豆.杏苞菇.紅蘿蔔.糯米製作</p>	
推薦縣市或社區 代表	姓名	屏東縣萬丹鄉衛生所李明遠先生
	電話	08-7772049 轉 206
	E-mail	17771582@yahoo.com.tw

